إستبيان الصحة العامه (٢٨)

General Health Questionnaire-٢٨

ترجمة د. عبد العزيز ثابت

الأسم ________________________ الجنس ______ العمر _______

العنوان ____

الباحث الميداني ______________ التاريخ   /   /

عزيزي،تي

من فضلك أقرأ مايلي بتمعن:

نحن نرغب فى أن نرى إذا كانت لديك أى مشاكل طبية وكيف كانت صحتك فى الاسابيع القليله الماضية .

من فضلك أجب على كل الاسئله الموجوده بأن تضع علامه X فى مربع الاجابه التى تنطبق عليك .

من المهم أن تجيب على كل الاسئله . شاكرين لك تعاونك معنا .

	البيان				
١	هل تشعر بأنك معافى وبصحة جيده؟	أحسن من المعتاد	كالعاده	اسوأ من المعتادعليه	اسوأ كثير من المعتاد عليه
٢	هل تشعر بأنك فى حاجة الى مقويات جيده؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٣	هل تشعر بأنك تعبان ومرهق؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٤	هل تشعر بأنك مريض؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٥	هل تشعر بصداع؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٦	هل تشعر بشد وضغط فى رأسك؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٧	هل تشعر بنوبات من الحراره والبروده فى جسمك؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٨	هل تنام قليلا لانك قلقان؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٩	هل تشعر بصعوبه للعودة للنوم عند ماتصحوا فى الليل؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١٠	هل تشعر بأنك واقع تحت ضغط نفسي؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١١	هل تتترفز بسرعه ومزاجك متعكر؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١٢	هل تشعر بأنك خائف ومرعوب بدون سبب؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١٣	هل تشعر بأنك تحمل هموم الدنيا على أكتافك؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١٤	هل تشعر بأنك قلقان ومتوتر طوال الوقت؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١٥	هل تشعر بأنك قادر على الهاء نفسك باشياء معينه؟	اكثر من العاده	مثل العاده	اقل من العاده	أقل كثيراً من العاده
١٦	هل تشعر بأنك تأخذ وقت طويل لعمل اشياء تعملها؟	اسرع من العادة	مثل العاده	اقل من العاده	اقل كثيراً من العاده
١٧	هل تشعر بالرضا عن أفعالك وأعمالك؟	راضي	مثل العاده	اقل رضي من	اقل كثيراً من العاده

		كثيرا		العاده	
١٨	هل تشعر بأنك تقوم بدور فعال فى العمل؟	أكثر من العادة	مثل العاده	اقل من العاده	اقل كثيراً من العاده
١٩	هل تشعر بأنك تلعب دور مفيد في الاشياء التي تقوم بها؟	أكثر من العادة	مثل العاده	اقل من العاده	اقل كثيراً من العاده
٢٠	هل أنت قادر على أتخاذ قرارات؟	أكثر من العادة	مثل العاده	اقل من العاده	اقل كثيراً من العاده
٢١	هل تشعر بأنك قادر على الاستمتاع بنشاطاتك اليوميه؟	أكثر من العادة	مثل العاده	اقل من العاده	اقل كثيراً من العاده
٢٢	هل تنتابك افكار بأنك لافائد ه منك؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٢٣	هل تشعر بأن الحياه لاتساوى شيأ وبدون أمل؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٢٤	هل تشعر بأن الدنيا لاتساوى العيش فيها؟	لا	لا اعتقد ذلك	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٢٥	هل تنتابك أفكار بأن من المحتمل بأنك تستطيع الأختلاء بنفسك؟	مطلقا لا	لا اعتقد ذلك	أجت علي بالي	نعم بالتأكيد
٢٦	هل تجد اوقات لاتستطيع أن تفعل أى شىء لأن اعصابك مش كويسه؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٢٧	هل تتمنى بأن تكون ميتاً وبعيداً عن كل شىء؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٢٨	هل لك افكار انتحاريه للتخلص من حياتك ؟	مطلقا لا	لا اعتقد ذلك	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده

أ-	ب-	ج-	د-	المجموع
١-٧	٨-١٤	١٥-٢١	٢٢-٢٨	